Как ладить с братом или сестрой

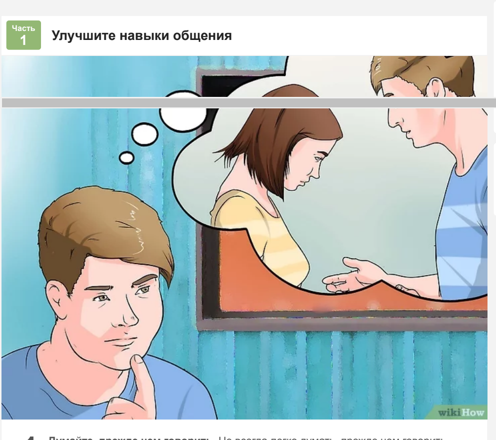
Соавтор(ы): Supatra Tovar, PsyD, RD
Источники

Загрузить PDF

В этой статье: Улучшите навыки общения | Научитесь делиться | Делайте что-нибудь вместе | Дополнительные статьи | Источники

Братья и сестры обычно проводят больше времени друг с другом, чем с родителями. Отношения с братом или сестрой — это самые продолжительные отношения в жизни человека.[1] Учитывая продолжительность и важность этих отношений, вам следует приложить все усилия, чтобы наладить тесную связь с братом или сестрой. Вы сможете развить отношения, о которых всегда мечтали, если улучшите навыки общения, научитесь делиться и будете что-нибудь делать вместе!

Часть 1 Улучшите навыки общения



1 Думайте, прежде чем говорить. Не всегда легко думать, прежде чем говорить, однако этому важно научиться, если вы хотите наладить общение с братом или сестрой. Это помогает избежать ненужных споров. Кроме того, так вы уменьшите вероятность сказать то, о чем позже пожалеете.

- Когда вы чувствуете прилив злости, просто остановитесь и сосчитайте до десяти. Если вам не удается успокоиться, извинитесь и выйдите из комнаты.
- Всегда помните, что ваши слова являются отражением вашей личности. Скорее всего, вам не удастся показать себя с лучшей стороны, если вы не будете следить за своими словами.[2]
- То, что вы говорите брату или сестре, может привести к серьезным конфликтам. Резкие слова могут, к сожалению, отрицательно повлиять на то, как брат или сестра будут относиться к вам.
- Если у вас плохое настроение, не общайтесь с братом или сестрой, пока оно не улучшится. Нападки на других часто являются результатом гнева, разочарования или проблем.[3]

2 Используйте местоимение «я». Вместо того чтобы обвинять брата или сестру, попробуйте использовать «я-утверждения»: «мне больно, когда ты так поступаешь», «я против того, чтобы ты брал мои вещи без спроса».

- «Я-утверждения» показывают вашу уверенность и настойчивость, но не вынуждают вашего брата или сестру занять оборонительную позицию.[4]
- Не переусердствуйте с местоимением «я». Если вы будете постоянно повторять «я чувствую то», «я чувствую это», не давая возможности близкому человеку ответить, скорее всего, он воспримет вас как агрессивный.
- Пример правильного употребления «я-утверждений»: «Я очень расстраиваюсь, когда ты берешь мою одежду без спроса. Я буду тебе очень благодарен, если ты будешь спрашивать меня, прежде чем брать мои вещи».
- Будьте готовы к тому, что понадобится время, прежде чем вы научитесь правильно использовать местоимение «я». Не расстраивайтесь, если вы забываете это делать. Практикуйтесь, и у вас все получится!

3 Извиняйтесь. Сказать слова извинения не всегда легко. Виной тому может быть наша гордость и самолюбие. Поэтому порой нам очень сложно признать, что мы были неправы.[5]

- Этому не так просто научиться, однако попробуйте взять в привычку извиняться перед братом или сестрой. Если вы сказали то, чего не должны были говорить, или своими словами задели чувства человека, то проявите великодушие и извинитесь.
- Будьте искренни, когда извиняетесь. Вы усугубите ситуацию, если ваши извинения будут пропитаны сарказмом, или ваш близкий почувствует, что вы извиняетесь только из чувства долга.
- Если брат или сестра просят у вас прощения, примите слова извинения с улыбкой. Очень важно уметь прощать близкого человека, который вам дорог!

4 Обратитесь к папе и маме с просьбой помочь вам наладить отношения с братом или сестрой. Конечно, если вы можете обойтись без помощи родителей — это только плюс. Тем не менее, если вы не можете уменьшить напряжение в отношениях с вашим братом или сестрой, воспользуйтесь помощью родителей.

- Однако обращайтесь к родителям за помощью только в крайнем случае. Не жалуйтесь на брата или сестру и не говорите того, что может доставить им неприятности.
- Попросите родителей выступить в качестве посредников. Цель посредника — наблюдать за разговором. Посредник следит за тем, чтобы каждая сторона конфликта действовала справедливо, а тон беседы не становился агрессивным.

Часть 2 Научитесь делиться

1 Будьте готовы делиться своими личными вещами. Возможно, вам, как и многим другим, сложно делиться своими вещами с близкими, особенно если вы делите с братом или сестрой свою комнату.

- Поводом для спора может стать совместное использование предметов одежды, дисков или же игрушек, если речь идет о братьях и сестрах младшего возраста.
- Установите основные правила совместного использования личных вещей. Скажите брату или сестре, что брать ваши вещи можно только в том случае, если заранее предупредить вас об этом.
- Если вы не готовы делиться определенными предметами с вашим братом или сестрой, обязательно скажите им об этом.
- Не слишком раздражайтесь, если брат или сестра забудут спросить у вас разрешения, перед тем как брать вашу вещь. Вежливо напомните им о правилах.

2 Позвольте брату или сестре проводить время с вашими друзьями. Это особенно актуально в случае, если вы являетесь старшим братом или сестрой — младшие часто хотят общаться с вашей компанией «больших ребят».

- Наверняка вы будете раздражаться, если ваш младший брат или сестра будут с вами постоянно, однако время от времени берите их в свою компанию.
- Установите границы. Младший брат или сестра должны знать, когда они могут проводить время в компании ваших друзей, а когда — нет.
- Следите за тем, чтобы брат или сестра принимали участие в занятиях по возрасту. Например, если вы смотрите фильм, где есть сцены насилия, не позволяйте маленьким смотреть его с вами.
- Даже несмотря на то, что вы старше, помните о том, что ваш младший брат и сестра тоже хотят хорошо проводить время! Если вы собираетесь на пикник с подружками, пригласите младшую сестру присоединиться к вам.

3 Если брат или сестра нуждаются в совете, дайте его. Конечно, если вы делитесь своим опытом или мудростью, это не такой очевидный жест щедрости, как если бы вы одолжили брату свою машину, но не менее ценный! Хороший совет — это, на самом деле, одна из лучших вещей, которую вы можете дать брату или сестре.

- Независимо от возраста, братья и сестры всегда нуждаются в советах. Брат или сестра может быть лучшим союзником, советчиком, образцом для подражания, а иногда и примером, как не надо поступать.[6] Неважно, кто из вас старше — так вы, так и ваш брат или сестра можете давать конструктивные советы друг другу!
- Однако не переусердствуйте с советами. Если брат или сестра не нуждаются в вашем совете, не стоит его навязывать. Просто скажите человеку, что вы будете рады поделиться с ним советом, если ему он понадобится. Не вмешивайтесь, если вас не просят об этом!

4 Будьте щедрым, если вы живете вместе. Совместное использование комнаты с братом или сестрой может быть причиной для конфликтов. Проявляйте щедрость, когда вы с братом или сестрой вынуждены использовать одну комнату.

- Это особенно важно, если брат или сестра только что переехали к вам в комнату. Возможно, ваш родственник недавно переехал в вашу комнату или квартиру. Позаботьтесь о том, чтобы он чувствовал себя комфортно. Он должен знать, что все, что принадлежит вам, принадлежит и ему.
- Если брат или сестра хотят использовать определенные полки в шкафу, любезно позвольте им сделать это. Научитесь делиться своим личным пространством, и вы избежите ненужных конфликтов и разовьете крепкие отношения с братом или сестрой.

Часть 3 Делайте что-нибудь вместе

1 Занимайтесь любимыми видами деятельности брата или сестры. Даже если вам не нравится бегать или играть в видеоигры, время от времени присоединяйтесь к брату или сестре. Они будут очень благодарны вам за проявленный интерес и, что еще важнее, с удовольствием будут проводить время с вами.

- Узнайте у брата или сестры, чем им нравится заниматься в свободное время. Благодаря этому у вас всегда будет интересная тема для обсуждения.

2 Проведите вечер игр. Независимо от того, сколько вам лет, игры — это отличный способ укрепить отношения с братом или сестрой. Попробуйте научиться играть в новую игру или выберите одну из тех, с которыми связаны приятные воспоминания из детства.

- Не выбирайте игру, во время которой вы раньше неоднократно ссорились. Если, например, играя в «Эрудит», вы всегда начинаете спорить и обзываться, следует выбрать что-нибудь другое.
- Баскетбол во дворе или старый добрый бадминтон — тоже отличные варианты!

3 Вместе посмотрите семейные альбомы с фотографиями. Оживите счастливые моменты, просматривая семейные фотоальбомы. Благодаря этому вы вспомните счастливые моменты, которые провели вместе с братом или сестрой.

4 Создайте совместную традицию. Будь то пикник в выходной день или киномарафон, главное, придерживаться этой традиции.

- Вы можете создать ежемесячную или ежегодную традицию. Например, если это совместное путешествие, отправляйтесь в него каждый год.
- Киномарафон можно проводить ежемесячно. По очереди выбирайте фильмы, который вы будете смотреть, и то, чем вы будете перекусывать во время просмотра.

Советы

- Делайте брату или сестре комплименты, если у них что-то хорошо получается. Благодаря этому они будут чувствовать себя более уверенно.
- Не бегайте к папе и маме по каждому пустяку. Попробуйте сами решить проблему с вашим братом или сестрой.
- Если ваш младший брат или сестра ходят в ту же школу, что и вы, присматривайте за ними. Если кто-то их обижает их, будьте готовы заступиться.
- Если у вас несколько братьев и сестер, проявляйте внимание и любовь одинаково по отношению к каждому!
- Если младший брат или сестра вредничают, попробуйте отвлечь их, например, предложив что-нибудь нарисовать.
- Если брат или сестра начинают дразниться, попробуйте не обращать внимания: вполне вероятно, им надоест, и они оставят вас в покое.
- Не забывайте, что вашим братьям и сестрам, особенно старшим, требуется личное пространство.

Предупреждения

- Никогда не кричите на брата или сестру в общественных местах или перед друзьями.
- Не обижайте брата или сестру.

Дополнительные статьи

Как просить деньги у родителей
Как вести себя, если родители постоянно ссорятся
Как придумать прозвище
Как наладить отношения, если вы испытываете отчуждение с сыном или дочерью
Как практиковать нудизм в семье
Как позлить своих сестер или братьев
Как составить генограмму
Как быть хорошей дочерью
Как избавиться от приставаний младшего брата
Как смириться с тем, что у вас не будет детей
Как быть хорошей старшей сестрой
Как приободрить свою маму
Как наладить отношения с младшим братом
Как узнать, что сцеженное грудное молоко испортилось

Источники

1. ↑ http://everydaylife.globalpost.com/communication-between-older-younger-siblings-11748.html
2. ↑ http://www.chvbv.ca/think-before-you-speak/
3. ↑ https://www.psychologytoday.com/articles/200509/learning-not-lash-out
4. ↑ http://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/i-message
5. ↑ http://www.tomorrowsworld.org/commentary/an-apology-goes-a-long-way
6. ↑ http://www.huffingtonpost.com/2014/08/22/sibling-bond-relationship_n_5888921.html

Об этой статье

Соавтор(ы):
Supatra Tovar, PsyD, RD
Лицензированный клинический психолог (PSY #31949), зарегистрированный диетолог и специалист по фитнесу

Соавтор(ы): Supatra Tovar, PsyD, RD. Доктор Супатра Товар — лицензированный клинический психолог (PSY #31949), зарегистрированный диетолог, специалист по фитнесу и владелец клиники Dr. Supatra Tovar and Associates. Занимается просвещением в области здоровья, клинической диетологией и психологией. Имеет более 25 лет опыта в сфере холистического здоровья, практикует холистическую психотерапию. Объединяет свои знания психологии, диетологии и фитнеса, чтобы помочь людям, борющимся с депрессией, набором веса, расстройствами пищевого поведения, трудностями перехода от одной жизненной фазы к другой и проблемами в отношениях. Получила степень бакалавра по биологии окружающей среды в Университете Колорадо в Боулдере, магистерскую степень по диетологии в Университете штата Калифорния в Лос-Анджелесе и степень PsyD по клинической психологии в Международном университете Аллиант в Лос-Анджелесе. Количество просмотров этой статьи: 22 285.

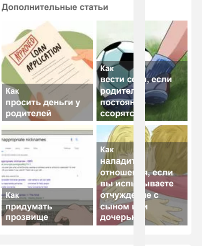
Категории: Семья

На других языках:
English: Get Along with Your Sibling
Español: llevarte bien con tu hermano o hermana
Français: s'entendre avec son frère ou sa sœur
Bahasa Indonesia: untuk Akur dengan Saudara
Italiano: Andare d'Accordo con Tuo Fratello o Tua Sorella

Печать

Эту страницу просматривали 22 285 раз.

Была ли эта статья полезной?
Да | Нет

Дополнительные статьи

Как просить деньги у родителей
Как вести себя, если родители постоянно ссорятся
Как придумать прозвище
Как наладить отношения, если вы испытываете отчуждение с сыном или дочерью

Подпишитесь на нас
Google Play | App Store
Поделиться
Enregistrer